

Bulgur

170g/porce	10 porcí
Bulgur	600g
Voda	1280ml
Sůl	6g

Polenta-kaše

250g/porce	10 porcí
Polenta	340g
Voda	2210ml
Sůl	6g

Polentová kostka

200 g/porce	10 porcí
Polenta	500g
Voda	1700ml
Sůl	6g
Italské bylinky	lehce dochutit

Celozrný kuskus

170g/porce	10 porcí
kuskus	620g
Voda	1260ml
Sůl	6g
olej	10ml

Poznámka

V hrnci uvést k varu vodu se solí, vsypat bylinky a postupně za stálého míchání nasypat polentu a na mírném plameni vařit cca 3 minuty až polenta zhoustne.

Nakonec vmíchat 20g másla nebo oleje. Hotovou polentu rozetřít do hlubokého vytřeného plechu a nechat vychladnout.

Ze ztuhlé polenty vykrájet kostky nebo trojúhelníky či jiné tvary a naskládat na plech.

Na každý kousek dát pláteček másla (nebo potřít olejem) a péct cca 15 min při 180°C dozlatova.

Varianta: Do polenty přidat prolisovaný česnek a čerstvý rozmarýn.

Knedlíky

Často oblíbenou přílohou jsou knedlíky. Pokud se jedná o kynutý knedlík, tak snadnou variantou je udělat jej z celozrnné špaldové nebo pšeničné mouky. Jako zajímavá alternativa bramborových knedlíků jsou jáhlové knedlíky.

Celozrnný knedlík

4 plátky (160g)/porce	10 porcí (2 knedlíky cca 800g)
Celozrnná mouka plnohodnotná	800g
Hrubá mouka	200g
Sůl	6g
Droždí	22g
Voda	600ml
Přírodní cukr	6g

Poznámka

Ze vzešlého kvásku, vody a suchých složek vypracovat těsto, po vyhnětání, nechat kynout 30 minut v konvektomatu při 40°C a 40% páry, poté vyformovat knedlík a vařit na 100% páru 30 minut. Alternativně vařit ve vodě 10 minut po každé straně.

Jáhlový knedlík přílohový

1 ks knedlíku cca 600g (na 3 porce)

5 plátků (200g)/porce	
Jáhly	125g
voda	375ml
Sůl	2g
Kukuřičná mouka hladká	100g

Poznámka

Z uvařených jehel a kukuřičné mouky vypracovat těsto a z něj formovat knedlíky (případně po lžících přidávat vodu), vařit v konvektomatu při 100% páry 30 minut. Alternativně vařit ve vodě 15 až 20 minut (než vyplave).

Jáhlový knedlík plněný

3 ks (270g)/porce	10 porcí
Jáhly	475g
voda	1425ml
Sůl	3g
Kukuřičná mouka hladká	380g
cibule - orestovat	300g
Tempeh/tofu kostičky	450g

Poznámka:

Z uvařených jehel a kukuřičné mouky vypracovat těsto a z něj formovat 70 g knedlíky. Knedlíky plnit tempehem nebo tofu s orestovanou cibulkou, vařit v konvektomatu při 100% páry 30 minut. Alternativně vařit ve vodě cca 8 minut (než vyplave).

Tepelná úprava zeleniny

- Zelenina kořenová: mrkev/celer/pastinák
- Zelenina kulatá: kedlubna/dýně/ brokolice/květák
- Zelenina listová: zelí/kapusta/mangold/špenát

Dušená zelenina

150g/porce	10 porcí
Cibule	375g
Sůl	6g
Kořenová	300g
Kulatá	500g
Listová	450g
bylinka (oregano, provensálské, řecký salát, pizza koření, majoránka, kmín)	lehce dochutit
Shoyu/tamari/umeocet	lehce dochutit

Poznámka

Úprava v hrnci: Dlouze pomalu restovat cibulku, postupně přidávat zeleninu, podlít vodou a dusit.

Úprava v konvektomatu: nakrájenou zeleninu dát do perforované GN cca 10 minut vařit na 100% páru, dochutit bylinkami, fermentovanou sojovou omáčkou či umeocem, případně přidat do zlatova orestovanou cibulku.

Měnit způsoby krájení.

Pečená zelenina

150g/porce	10 porcí
Cibule - půlky	400g
Mrkev - hranolky	700g
Celer/řepa/kedlubna - plátky	700g
Shoyu, bylinka	lehce dochutit

Poznámka

Pečení v konvenční troubě: Nakrájet zeleninu, poklást na vymaštěný plech, zastříknout fermentovanou sojovou omáčkou, posypat bylinkami a zapéct.

Pečení v konvektomatu: Nakrájenou zeleninu dát do plné GN 10 minut vařit při 100% páře; poté proházet s kořením a sojovkou a péct cca 10 - 15 min při 180°C bez páry.

Blanšírovaná zelenina

150g/porce	10 porcí
Mrkev, brokolice, květák	1500g

Poznámka

Úprava v hrnci: V cca 5l vařící nesolené vody (na kg zeleniny) krátce vařit (2 - 5 minut) jednodruhovou zeleninu. Sítem vybrat a rychle zchladit ve studené vodě.

Úprava v konvektomatu: nakrájenou zeleninu dát do perforované GN cca 5 minut vařit na 100% páru. Přesypat do studené vody a rychle zchladit.

Restovaná zelenina

150g/porce	10 porcí
Cibule	450g
Sůl	6g
Mrkev	850g
Celer	600g

Poznámka

Úprava v hrnci: Na orestované cibulce restovat kostky mrkve a plátky celeru, na závěr dochutit sojovkou a majoránkou (je třeba trochu víc oleje).

Úprava v konvektomatu: Nakrájenou zeleninu dát do plné GN cca 5 až 10 minut vařit při 100% páře; poté proházet s kořením, sojovkou a olejem a "restovat" cca 10 - 15 min při 180°C bez páry.

Zeleninové omáčky

"à la" rajská

200g/porce	10 porcí
Cibule	260g
Sůl	6g
Mrkev	530g
Řepa	530g
Zelí	150g
Voda nebo rajský protlak	700ml
Shoyu, umeocet	lehce dochutit
Vývar:	
Voda	600ml
Nové koření	7ks
Bobkový list	5ks

Poznámka

Dát vařit cca 1 hodinu vývar (po uvaření doplnit vodu do původního objemu).

Cibuli na kostečky orestovat, ostatní na kusy, dát do hrnce a chvíli restovat .

Zalít vývarem, vařit do měkka, rozmixovat a dochutit.

Do horké rozmixované omáčky je možno přidat rajčata nakrájená na malé kostečky (už se nevaří).

Svíčková omáčka

200 g/porce	10 porcí
Cibule	350g
Sůl	6g
Mrkev	650g
Pastyňák/celer	540g
Shoyu, umeoacet	lehce dochutit
Vývar:	
Voda	600ml
Nové koření	7ks
Bobkový list	5ks

Poznámka

Dát vařit cca 1 hodinu vývar (po uvaření doplnit vodu do původního objemu).

Orestovat cibulku se solí; přidat ostatní zeleninu na nudličky a chvíli restovat; dát do plechů.

Zalít vývarem a péct do změknutí.

Zeleninu rozmixovat, doředit vařící vodou, dochutit umeoctem a případně fermentovanou sojovou omáčkou.

Brokolicová omáčka

200 g/porce	10 porcí
Cibule	200g
Sůl	6g
Voda	750ml
Brokolice stopky	500g
Brokolice růžičky	300g
Kukuřičná mouka hladká	60g
Voda do mouky	200ml
Rostlinná smetana	160ml

Poznámka

Na orestovanou cibulku nalít vodu a přidat stopky z brokolice, po uvaření rozmixovat na jemný krém, přidat brokolicové růžičky.

Hned po zavaření zahustit a zjemnit smetanou.

Italská omáčka z červené řepy

Omáčka	
150g/porce	10 porcí
Cibule	280g
Sůl	6g
Mrkev	530g
Řepa	430g
Voda	420g
Tymián, česnek	lehce dochutit

Poznámka

Cibuli na kostečky orestovat, ostatní na kusy, dát do hrnce a chvíli restovat.

Zalít vodou, vařit do měkka, rozmixovat a dochutit, případně zjemnit smetanou.

Alternativy masa

V současné době je na trhu řada kvalitních produktů, které slouží jako alternativa masa pro přípravu bezmasého slaného jídla. Díky těmto připraveným alternativám je snadné připravit pokrm velmi podobného sestavení, vizáže a chuti jako s použitím masa.

Rozdělení alternativ masa

Alternativy masa můžeme rozdělit na sojové, nesojové a přirozeně bezlepkové.

- Sojové alternativy - tofu, tempeh
- Nesojové alternativy - Klaso, Robi maso, seitan, šmakoun
- Bezlepkové alternativy - tofu natural, tempeh natural, šmakoun

V dřívější době byla nejpoužívanější varianta sojové kostky, plátky, granulát, nudličky aj., které jsou vyráběny ze sojové mouky extrudací. Výsledný produkt má dvě zásadní nevýhody:

1. Použitá surovina, kdy sojová mouka je díky obsahu složitých bílkovin a inhibitoru trypsinu špatně stravitelná.
2. Způsob úpravy, kdy při extrudování vzniká řada tělu škodlivých látek.

Základní příprava

Často je alternativa masa hmota bez základní výrazné vlastní chuti, což je výhodou, protože neovlivňuje výsledný pokrm. Současně se jedná o hmotu, která je velmi ochotná přijmout nabídnutou chuť. Základní příprava se skládá z marinování a následné tepelné úpravy restováním nebo zapečením.

Restované tofu/tempeh

70 g/porce	10 porcí
Uzené Tofu/Uzený tempeh	700g
Olej	20ml

Poznámka

Tofu nebo tempeh nakrájet na kostičky nebo nudličky, dát na olej a zvolna orestovat.

Tofu s řasou nori

70 g/porce	10 porcí
Tofu natural	700g
Olej	20ml
Shoyu	15g
Nori vločky	10g

Poznámka

Tofu nakrájet na kostky, zvolna restovat na olej asi 5 až 10 minut.

Zastříknout sojovou omáčkou a zaprášit nori vločkami.

Klaso, Robi maso, Seitan, Šmakoun

70 g/porce	10 porcí
KLASO/ROBI MASO/SEITAN/ŠMAKOUN	700g
česnek	5g
shoyu	12g
vega	5g

Poznámka

Nechat marinovat cca hodinu pak restovat na oleji, podlít vodou a podusit.

Robi kuličky

Formovat 3 x 55g/porce (po upečení 3x5)	10 porcí
Cibule	400g
sůl	3g
Robi maso, mleté	700g
Vega	5g
shoyu	5ml
cibule čerstvá	200g
ovesné vločky jemné	350g
olej	80ml
voda	100ml
česnek, majoránka, kmín, paprika	lehce dochutit

Poznámka

Na cibulce podusit namleté robi maso a přidat čerstvou cibulku najemno, koření a vsypat ovesné vločky, s vodou a olejem vypracovat v těsto; nechat chvíli odpočnout a formovat 55g koule potřít olejem a péct na 180°C 20 min.

Pečený Seitan

70 g/porce	10 porcí
Seitan	700g
česnek	5g
shoyu	12ml
vega	5g

Poznámka

Plátky nechat marinovat cca hodinu pak poklát na plech a péct při 170°C cca 15 minut.